

УДК 796.011.1/3.613.71
ББК 75.110

*Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 26 листопада 2020 року).*

Головний редактор – Рибалко Ліна Миколаївна, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Рецензенти:

Самодурин Анатолій Петрович, доктор педагогічних наук, професор, професор ВНЗ «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана»;

Розторгуй Марія Сергіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри атлетичних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Члени редакційної колегії:

Беседа Наталія Анатоліївна, кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Андрєєва Олена Валеріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Жуков Валерій – доцент кафедри менеджменту і туризму факультету наук про Землю Університету Ніколя Коперника, доктор габілітований, доцент (м. Торунь, Польща).

Осіпенко Євгеній Владиславович – завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Гомельського державного університету імені Ф. Скоріни, кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь).

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів І Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 02 грудня 2020 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава : Національний університет імені Юрія Кондратюка, 2020. 300 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат та посилань несуть автори статей.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2020

Дузенко В. СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ З МАКСИМАЛЬНОЮ РЕАЛІЗАЦІЄЮ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ.....	85
Edyta Sweklej TO THE OPEN AIR WITH DOG.....	87
H. Yao, X. Zuo, D. Zuo, H. Lin, X. Huang, C. Zang STUDY ON SOYBEAN POTENTIAL PRODUCTIVITY AND FOOD SECURITY IN CHINA UNDER THE INFLUENCE OF COVID-19 OUTBREAK.....	89
Жалій Р. ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЯК ПРІОРИТЕТ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	90
Жалій Т. ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	91
Жуган С. С. РОЗВИТОК ПЛЯЖНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ ЗА СУЧАСНИХ УМОВ МІЖНАРОДНОГО СПОРТИВНОГО РУХУ.....	94
Заєць А. ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ВЕДЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ФУТБОЛІ У ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ.....	95
Запорожець А. С. ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЗМУ.....	97
Запорожець О. С. ФОРМУВАННЯ ГЕНДЕРНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗЗСО ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	99
Йопа Т.В. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У НАВЧАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ».....	101
Іващенко С.М. РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ.....	103

ЖЕЛ (мл)	До експерименту Після експерименту	3640,31 3943,54	3721,80 3708,36	<0,05 >0,05
ЧСС в стані спокою (уд.за хв..)	До експерименту Після експерименту	80 76	81 82	<0,05 >0,05
Біг на 100 м (с)	До експерименту Після експерименту	14,3 13,67	13,8 13,94	<0,05 >0,05
Підтігування на перекладині (разів)	До експерименту Після експерименту	9 11	10 9	<0,05 >0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	До експерименту Після експерименту	40,9 48,3	41,6 41,5	<0,05 >0,05

Підсумовуючи вищевикладене, маємо підстави вважати, що реалізація диференційованого підходу в навчання студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Фізичне виховання» сприяє збереженню і зміцненню здоров'я студентів технічних спеціальностей та підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Література

1. Леко Б. А. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. праць. – Харків : ХАДМ, 2003. – №2. – С. 101 – 112.
2. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов. Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгресс. – М., 2008. – Т. 3 – С. 129–130.
3. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю : Автореф. Дис.. канд. наук з фіз. вих. і спорту. – Львів. 2003. – 26 с.
4. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н. І. Турчина // Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. – Львів : ЛДУФК, 2007. – № 22. – С. 45–53.

С.М. Іващенко, д.мед.н., професор
Київський університет імені Бориса Грінченка

РОЛЬ ПРЕВЕНТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ПРОФІЛАКТИЦІ РОЗВИТКУ ПАТОЛОГІЧНИХ СТАНІВ

Головною метою даного дослідження було визначення ролі заходів превентивної реабілітації у процесі їх застосування з метою збереження

здоров'я студентів, які навчаються в закладах вищої освіти, та профілактики розвитку в їх організмі патологічних станів.

У дослідженні приймали участь 146 студентів різних закладів вищої освіти міста Києва. В процесі виконання дослідження застосовували методи педагогічного спостереження та педагогічного експерименту, опитування, інтерв'ю та анкетування, медичного обстеження студентів та статистичної обробки отриманих даних.

Всіх відібраних для участі у дослідженні студентів розподілили на дві рівнозначні групи (основну і контрольну) за принципом спорідненості вікових, антропометричних та інших показників та за ступенем схильності до виникнення патологічних станів організму, які в майбутньому можуть привести до розвитку хронічних захворювань.

У період з вересня 2017 до вересня 2019 року для студентів основної групи застосовували спеціальні програми превентивної реабілітації, спрямовані на профілактику розвитку патологічних станів організму, а для студентів контрольної групи такі програми не застосовували.

Після завершення періоду спостереження було проведено комплексне медичне обстеження студентів, результати якого показали, що переважної більшості студентів основної групимало місцезменшення кількості патологічних станів та гальмування процесу прогресування патологічних змін в організмі.

Крім того, студенти основної групи продемонстрували кращі показники успішності навчання за цей період. Причиною такого феномену могло бути те, що застосовані програми превентивної реабілітації сприяли поліпшенню адаптації студентів до сприймання інтенсивних інтелектуальних навантажень в ході навчального процесу.

Висновки:

1. На фоні інтенсивних інтелектуальних, психічних та емоційних навантажень, яким піддаються студенти в ході навчального процесу в закладах вищої освіти, відбувається процес поступового витрачання ресурсу їх професійного здоров'я.

2. Зниження рівня професійного здоров'я студентів, що відбувається внаслідок дії інтенсивних навантажень в ході навчального процесу, може сприяти виникненню або прогресуванню захворювань.

3. Спеціальні програми превентивної реабілітації, призначені для студентів закладів вищої освіти, за умов їх своєчасного і коректного застосування, можуть забезпечувати ефект стримування розвитку патологічних змін в організмі.

Література

1. Динаміка стану здоров'я деяких категорій населення України з урахуванням регіональних особливостей його показників / під редакцією В.М. Коваленка. – К.: Оріон, 2016. – С. 32 – 44.

2. Іващенко С. М. Корекція стану здоров'я осіб молодого віку з метою поповнення людського резерву Збройних Сил України / С.М. Іващенко // Збірник

наукових праць Головного військово-медичного клінічного центру МО України. – 2019. – № 6. – С. 24 – 32.

3. Макаренко В.М. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності людини в успішності навчання / В.М. Макаренко, Л.П. Кириленко // *Фізіологічний журнал*. – 2015. – № 3. – С. 118 – 126.

4. Черняк А.В. Характеристика психофізіологічного стану людини за показниками успішності виконання виробничих завдань / А.В. Черняк // *Фізіологічний журнал*. – 2017. – №39 (12). – С. 42 – 58.

5. Ivashchenko S. System of Physical Education in Secondary Schools and Preventive Medicine in Ukraine // *FIEP Bulletin, Journal of the International Federation of Physical Education*. – 2018. Vol. 3. – P. 73 – 78.

6. WorldHealthOrganization (2019). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

Я.А. Карпушкіна, студентка групи 301-ГС

Науковий керівник: Остапов А.В.

Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключення в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.

Вправи, що використовуються у техніко-тактичній підготовці:

- перша передача в зону 3 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 4;
- перша передача в зону 2 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 3;
- перша передача для нападаючого удару із зони 2 в зону 3 з ударом, відкидка в зону 2, де і виконується нападаючий удар;
- перша передача спрямована в зону 3 із зони 2 – відкидка за голову для завершення нападаючого удару;
- перша передача із зони 6 в зону 4 – гравець зони 4 виконує нападаючий удар;
- перша передача спрямована гравцеві в зону 3 із зони 1 – відкидка за голову для завершення атаки гравцем зони 4;